Regalos Peligrosos

Una visión anarquista de la depresión bipolar y la enfermedad mental

Editorial Segadores
Invierno - Primavera 2016

Imagen de portada
SIYON

segadores.alscarrers.org



El título de este texto nace de una publicación y de una red de apoyo anarquistas de Estados Unidos. Pretende comunicar que la depresión bipolar no es una enfermedad a estigmatizar y medicalizar, sino más bien un regalo que puede enriquecer nuestras comunidades. Pero es un regalo doloroso y peligroso, que hace mal a las personas que lo viven, así como a sus entornos si no aprenden a gestionarlo bien.

Si la visión estándar fija la enfermedad mental en un marco de miedo, vergüenza y estigma, hay visiones alternativas que van de su mano, pero con una intervención positiva y no medicalizada. También son criticables.

Este texto se escribe tomando como base la investigación, pero sobre todo la experiencia personal. Gran parte de la visión que propone podría aplicarse a otras formas de locura que están catalogadas como “enfermedades mentales” y es, precisamente, esta categoría la que se pretende cuestionar. No obstante, el autor se limita a lo que conoce, enfatizando en una de las formas más comunes: la depresión bipolar.





Los dogmas son malos para la salud mental

En su esencia, el anarquismo rechaza los dogmas, pero desafortunadamente vivimos en un entorno que se aferra fácilmente a teorías que nos resultan convenientes y cómodas, a veces, sin desarrollar ninguna investigación sobre la que asentar nuestras ideas.

Para darnos cuenta de la envergadura de esta debilidad, podemos considerar la adhesión de algunos entornos anarquistas de la Península Ibérica a la hipótesis conspiranoica que defiende que no existe el VIH o que no es la causa del SIDA. Ésta es una teoría con orígenes homófonos y racistas. Surgió para justificar el silencio ante el genocidio de los años 80, que acabó con la vida de millones de personas, mayoritariamente gays o no blancas. Tiene como principales exponentes a farsantes que fingen ser médicos (como por ejemplo Eleni Papadopulos-Eleopulos), o a médicos conservadores y homófobos que no se han especializado ni en virología ni en el sistema inmunológico (como por ejemplo Peter Duesberg), o a celebridades alternativas con VIH que insistían en que los tratamientos alternativos les funcionaban, pero murieron con las típicas complicaciones asociadas al SIDA (como es el caso de Christine Maggiore), o a médicos que se adhirieron al escepticismo sobre el SIDA hace décadas, pero que ya han aceptado el consenso científico, aunque sus nombres siguen apareciendo en las páginas de conspiranoias como proponentes de las teorías de la negación (Joseph Sonnabend es un ejemplo de esto).

A continuación, criticaré la medicalización de la depresión, pero previamente me gustaría evidenciar algunos dogmas. Yo tomé psicofármacos durante varios años en la adolescencia y me anularon emocionalmente, a la vez que me jodieron la memoria de aquellos años. Un día, al tirar las pastillas a la basura, me sentí como si estuviera saliendo de una jaula química; aún así, los síntomas de la abstinencia (que también

experimentaba cada vez que tardaba en ingerir la dosis) eran horribles. A veces pienso que podría estar justificado el matar a cuchilladas al psiquiatra que me las recetó.

Es una experiencia bastante común, creo. Pero también hay otras. Mi madre, por ejemplo, no habría sido capaz de ir a trabajar cada día y criar a tres hijos (la mitad del tiempo sola, porque tenía la custodia compartida con mi padre) si no hubiese estado tomando psicofármacos. Posiblemente también la salvaron del suicidio. Al jubilarse ha podido dejarlos, pero después de estar veinte años medicándose le ha costado muchísimo y sigue estando afectada.

O hay gente como mi hermano, que no disfruta de las subidas tortuosas pero a la vez bonitas de la bipolaridad, sino que cae en un estado emocional casi catatónico durante meses. Me alegro del hecho de que personas como él hayan podido tomar pastillas de forma puntual como manera de evitar una existencia de muerto-vivo o incluso de evitar el suicidio.

Las personas que sufrimos la locura somos las únicas que deberíamos decidir si tomar una droga o no. Necesitamos tener acceso a una información crítica, así como a las alternativas realmente sanas que no vengan de empresas farmacéuticas ni de instituciones sanitarias que nos tratan como si fuéramos mudas y defectuosas. También necesitamos liberarnos de los prejuicios, de las opiniones ignorantes y de la presión ideológica que a menudo viene de nuestras propias compañeras. No está bien que nos sintamos débiles o poco anarquistas por optar por tomar medicamentos.

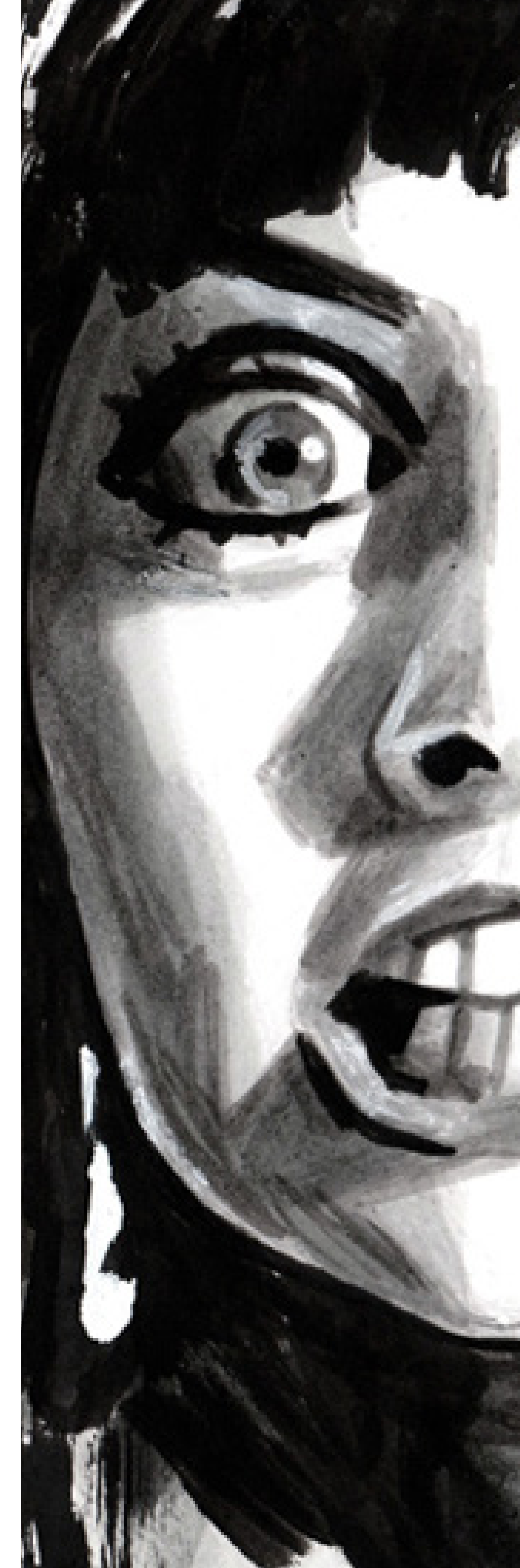
Y cualquier persona que tenga una opinión rotundamente en contra de los psicofármacos, pero que bebe alcohol –que es la droga más común con la que la gente trata la depresión, y que ha hecho mucho más daño que el Prozac u otras pastillas-, que se calle la boca y guarde su opinión junto a todas sus otras incoherencias y contradicciones no analizadas.



Locura en la sociedad dominante

No es mi intención explicar aquí la historia de cómo la sociedad occidental y las instituciones sanitarias han castigado, encerrado, quemado, silenciado, operado y drogado a las personas locas. Porque no tendríamos suficiente espacio. Aunque vea importante que la gente tenga en cuenta que nuestra civilización ha caminado por diversos planteamientos en torno a la enfermedad mental y también por diversas estrategias para combatirla. Siempre ha habido combate, siempre se ha visto la locura como algo a exterminar.

Es por esto que nos han encerrado en manicomios, nos han ejecutado por poseídos o por brujas, nos han echado de las comunidades, nos han encarcelado en hospitales especiales, nos han sometido a electroterapia, nos han lobotomizado y nos han neutralizado con pastillas, entre otras cosas. Creo que es importante señalar que esta guerra, en gran parte, ha sido un fenómeno provocado por la institución científica y por el racionalismo científico. Por todo lo que he leído, estoy convencido de que las personas locas vivíamos vidas mucho menos penosas y recibíamos una mayor aceptación social en la Edad Media que de la Ilustración en adelante[1]. En cualquier caso,





no hay duda de que las personas locas fuimos mejor tratadas en la mayoría de sociedades no occidentales antes de la colonización.

Ciertamente, hoy en día las personas locas podemos gozar de más derechos, pero estamos tan condicionadas a entender lo que experimentamos como un lastre sin valor alguno, un inconveniente o un peligro al que eliminar, que solemos elegir la misma vía de tratamiento que antes las instituciones nos obligaban a tomar. Las personas tachadas de enfermas mentales siguen representando un peligro social. Nos pueden utilizar como chivos expiatorios y, de antemano, ya carecemos de legitimidad. No nos permiten ser una voz que habla del fracaso, del dolor y de la hipocresía de nuestra sociedad, y nos impiden tener vidas autónomas con normas desarrolladas por nosotras mismas. Nuestra única libertad es la de invisibilizar y suprimir lo que vivimos.

1. Posiblemente, en la Edad Media tardía esto comenzó a cambiar con la caza de brujas, posterior a la guerra contra la herejía. Ciertamente, no ha quedado comprobado que una parte desproporcionada de las brujas ejecutadas fueran visionarias locas, pero no sería ninguna sorpresa que así fuese.



El diagnóstico y la cura

Rechazo el concepto de enfermedad mental, quien está enferma es la sociedad en la que vivimos. Pero pienso que nos conviene seguir utilizando este término en lugar de borrarlo por no ser políticamente correcto. Demuestra de forma clara un antagonismo social y una jerarquía. Aunque la naturalización de esta dominación se base en falsedades e imposiciones, tiene consecuencias reales.

Muchas veces, cuando se habla de salud mental –incluso en entornos anarquistas-, se cuela también, disimuladamente, su oscuro inverso: la enfermedad mental. Cuando hablo de enfermedad mental hablo de un paradigma vigente, pues veo necesario vigilar los discursos sobre la salud mental, que a menudo potencian un concepto de salud normativa y homogeneizadora.

Rechazo también el DSM, es decir, el manual de diagnóstico de la Asociación de Psiquiatras estadounidenses, que es seguido por una grandísima parte de los psiquiatras a nivel mundial. Su clasificación de enfermedades con nombres diferentes y listas de síntomas concretos es un engaño para convencer a la gente de que hablan de fenómenos objetivos y no de categorías represivas.

Entienden las emociones como si fuesen espejos químicos y no

como un proceso más del propio cuerpo. Creen que las emociones son producto del cerebro y que el cerebro es una especie de máquina química. Muchas de las personas que hemos pasado por sus garras hemos visto perfectamente que no entienden nada. Son necios con mucho, mucho poder. Los resultados de sus medicamentos antidepresivos para corregir los desequilibrios descontextualizados del cerebro desmienten su pretensión de hacernos creer que el cerebro es una máquina química; muchos antidepresivos aumentan las cifras de suicidio (efecto que debería conocer cualquier persona que está contemplando medicarse).

Incluso cuando no provocan el suicidio, los medicamentos son nocivos. Las empresas siempre advierten de que los efectos secundarios solamente ocurren a un porcentaje minoritario de usuarios, pero nunca he conocido a nadie que tomase psicofármacos y no sufriese sus efectos desagradables. Imagino que las empresas hicieron la vista gorda ante cualquier efecto secundario que no acabase en la hospitalización de la persona medicada. Por mi parte, habiendo trabajado unas cuantas veces como conejillo de indias en estudios médicos, puedo afirmar que estos estudios son una farsa fácil de manipular (tanto por los trabajadores “voluntarios”, que tenemos nuestros propios intereses, como por los supuestos expertos que administran el estudio).





¿Cómo entender la locura?

Utilizo un término muy pasado de moda, el de locura, para hablar de lo que la sociedad racional pretende higienizar y, al mismo tiempo, invisibilizar. Me parece más puro y también aprecio la incomodidad que genera. Pero el término que más me gusta emplear podría confundir por ser demasiado arcaico: lunático, el cual se referiría a la persona que se deja llevar por los cambios de la luna. Así, nos preguntamos: ¿qué pasa con la persona lunática en la sociedad industrializada, en la cual ya no se ve la luna, tapada por los rascacielos y borrada por un millón de luces eléctricas? Pensemos en lo mal que lo pasa el lunático, siendo arrastrado por fuerzas indiscernibles que nunca le permiten efectuar un ritmo asumible...

No creo que exista una distinción real entre el cuerpo y la mente, ni que todos los procesos mentales o emocionales se originen únicamente a partir de una causa química o física. Entonces, las emociones se albergan en las diferentes partes del cuerpo; las emociones y los pensamientos pueden cambiar el funcionamiento de un órgano y viceversa. Cuando no asumen estas verdades, ciertas ramas de la ciencia demuestran irremediablemente su ignorancia.

Además, no creo que existan enfermedades mentales cuando se las entiende como fenómenos objetivos, porque la locura tiene muchas formas y existe en una gama amplia de diversificaciones. Cada experiencia es diferente. Pero lo



que sí que creo es que la locura es un fenómeno real (aunque nuestra forma de entenderla siempre estará modulada por diversas construcciones sociales). Según mi experiencia puedo afirmar que la depresión bipolar es muy real; aunque no se la debería diagnosticar así ni debería estar separada de otros condicionantes a través de una lista impersonal de síntomas. Al fin y al cabo, mis experiencias de vida –y las de muchas otras personas que padecen algo similar- son muy diferentes a las de las personas que no la experimentan, y al mirar nuestros cerebros resulta evidente que funcionan de otra manera (igual que si miras otras cosas menos "objetivas", como nuestros procesos de sanación, necesidades para la supervivencia, percepciones, etc.).

Creo que la locura marca una diferencia insuperable y, al final, sana y necesaria. Cada comunidad tendrá sus lunáticas, y éstas pueden jugar un papel social importante si son aceptadas y legitimadas. Siendo más sensibles, pueden servir de luz roja que advierte de un desequilibrio o una enfermedad social. La salud, al final, es colectiva, y siempre habrá personas que noten antes la toxicidad cuando alguna cosa vaya mal.

Por otro lado, las personas que no viven "la realidad consensuada" tienen menos dificultades a la hora de imaginar que las cosas sean diferentes, lo cual es importante para el anarquismo o para cualquier comunidad libre, ya que imaginar un cambio es el primer paso para realizarlo. Las personas que habitualmente viven múltiples realidades

también pueden tener una ventaja a la hora de mediar en conflictos: tienen más desarrollada la empatía y ésta tiende a ser una empatía más profunda, un verdadero “ver a través de los ojos del otro”.

En nuestra sociedad, que tanto suprime la locura, una parte desproporcionada de artistas, músicos y escritores (y diría que, de manera abrumadora, probablemente los mejores) son lunáticos. Sin embargo, muchas personas, anarquistas o no,

que deslegitiman las experiencias y las perspectivas de las lunáticas, las siguen admirando, escuchando y leyendo, sin darse cuenta de que su locura y su arte van de la mano.

Muchas sociedades no occidentales reservaban un papel especial a las y los lunáticos. Muchas eran chamanes, visionarias, sanadoras y mediadoras. Apuesto a que hay una desproporción de lunáticas en las filas de las luchas por la libertad, tanto por su incapacidad de engullir las situaciones dadas, como por sus visiones de otro mundo, o la falta de miedo que pueden tener personas que se enfrentan a pensamientos de suicidio o tendencias de autodestrucción.

Creo que los lunáticos tenemos una relación especial con la libertad. O hemos escogido suicidarnos (que es una expresión máxima de libertad, es decir rotundamente NO a los chantajes de la existencia), o para tirar para adelante nos sometemos a la esclavitud química o la auto-anulación, o rompemos con las normas para crear espacios vivenciales que nos permiten nuestra inestabilidad.

No creo que las personas locas seamos especiales, en el sentido de únicas o superiores. Todas las habilidades y capacidades que he mencionado también pueden encontrarse en personas cuerdas, pero suelen confluir y concentrarse con más intensidad en las locas. Al final, la locura es un lastre y un dolor, aunque sí tiene unas características que sirven de recompensa, tanto para las mismas locas como para sus entornos, si se sabe gestionar.

Acabado este pequeño retrato, me gustaría ofrecer la siguiente definición, ambigua pero útil. Las personas locas son aquéllas cuyos procesos emocionales, más las experiencias sobre la

realidad, son indisimuladamente anormales. Las personas normales son aquéllas que pueden adherirse a las normas/leyes de su sociedad. Por tanto, lo que se entiende como locura en una sociedad determinada no necesariamente es locura en otra sociedad, dado que las normas son construcciones que pueden mutar de una a otra. Locura es, precisamente, no poder seguir los comportamientos y las creencias fundamentales (es decir, las ontológicas) impuestas.

Una norma no proviene de ninguna autoridad identificable. Es mucho más trascendente, inmanente, invisible y preverbal. Cualquier persona puede enumerar las leyes, pero no sabrá expresar las normas de su sociedad si no ha vivido en otras culturas o ha hecho un trabajo analítico. Se podría decir que los lunáticos son más sensibles a las normas, pero esa sensibilidad no tiene por qué ser cognitiva. En la mayoría de los casos, no saben identificar las fuerzas invisibles contra las cuales chocan eternamente, ni articular los criterios que no están cumpliendo, y esta confusión causa una gran parte del sufrimiento de la locura e imposibilita su autogestión.

Por mucho que ciertos anarquistas se empecinen en negar el uso del concepto de normas, hay que decir que cada grupo humano las tiene. Una comunidad sana y libre simplemente las contemplará, permitiendo que éstas estén sometidas eternamente a la discusión y revisión colectivas; y que (y aquí se encuentra la diferencia entre un grupo democrático y un grupo anárquico) las personas que no puedan acatar las normas sean libres para abrir espacios de excepcionalidad o formular normas especiales (como sería el caso de los chamanes en ciertas sociedades).

En la sociedad neoliberal en la que vivimos, cuando se habla del juicio se está hablando de la tolerancia a una realidad asesina. Así pues, locura es rechazar esa realidad a nivel emocional, sensorial y ontológico.[2]

2. Mientras el anarquismo solamente requiere su rechazo a nivel político.

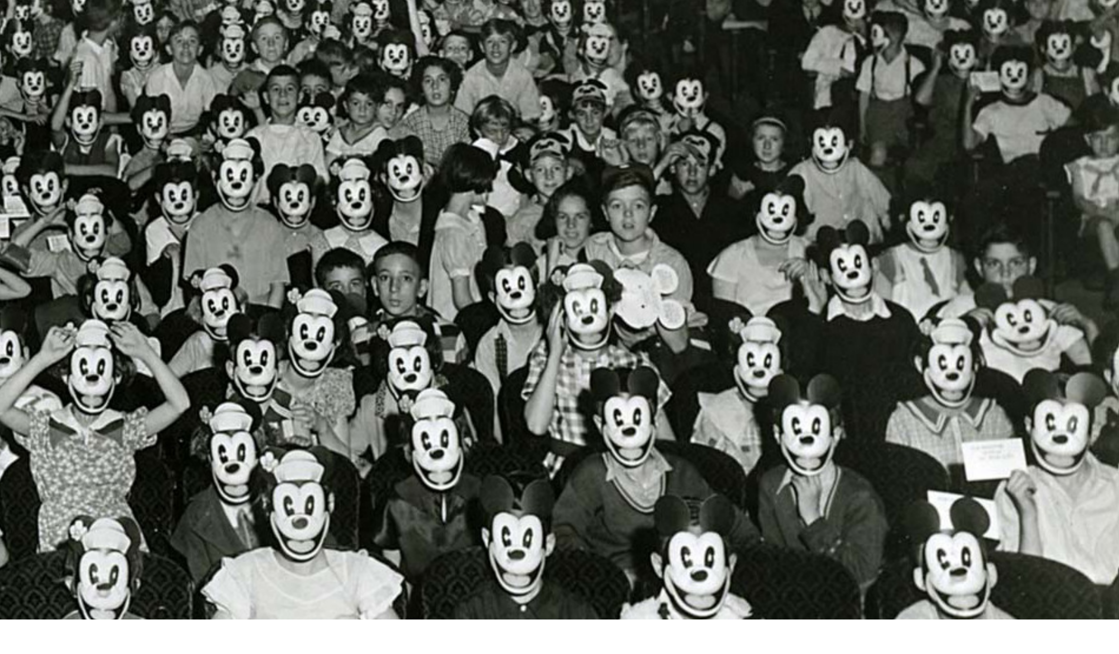


La locura vista des de los entornos libertarios

Me encantaría poder decir que el entorno libertario es un lugar más habitable para los lunáticos y que las compañeras de lucha están mínimamente formadas o sensibilizadas en torno a la salud mental, pero no es así. Por muchos motivos, yo estaría más sano y estable dejando atrás el movimiento anarquista, aunque por muchos otros no me parece una opción.

Tengo que aclarar: para mí, la lucha no es únicamente nuestra Idea, tan bonita; también es la supervivencia. Lucho porque no hay supervivencia para mí dentro del capitalismo, porque me habría suicidado hace muchos años si no hubiese dedicado todo mi ser a la destrucción del sistema actual y a la creación de la comunidad perdida. Pero la lucha también puede ser individual, y para mí en gran parte lo ha sido: la lucha para crear un espacio vivencial donde pueda seguir mis ritmos, vivir mi inestabilidad y obedecer a mis necesidades en lugar de a aquéllas impuestas por el capitalismo y el Estado.

Podría simplemente luchar para ganar mi espacio, un medio libre de la obligación de trabajar y de ser normal; podría dedicarme a actividades creativas, pasar el máximo de tiempo en la naturaleza y hacer la vista gorda mientras el mundo sigue en su rumbo hacia el apocalipsis. Pero sigo,



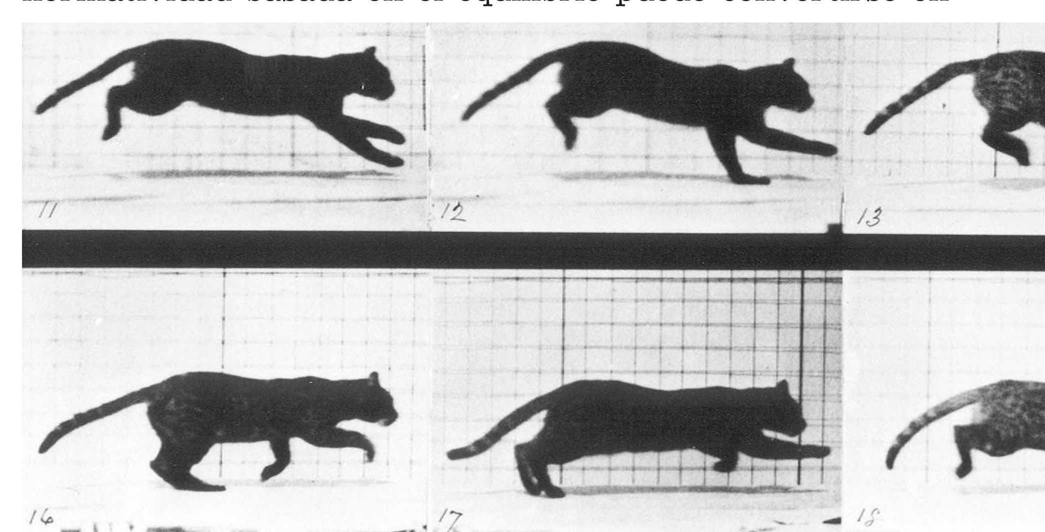
porque siento la destrucción del mundo en mi propio cuerpo. Y sigo, porque el anarquismo es mucho más grande que los anarquistas. Pues entre ellos, con escasas excepciones, hay poca comprensión sobre la locura.

Antes, lo más común era la invisibilización del tema. Como anarquistas, teníamos la obligación de ser fuertes y solamente se reconocía un modelo de fuerza. Teníamos que recibir los traumas de la represión sin cambiar el ritmo de actividad, sin dar importancia a las emociones o los tratos, sin cuestionar los aspectos más fundamentales de la cosmovisión capitalista y racionalista, y conformándonos cobardemente ante todas las miserias e hipocresías del entorno. He visto a personas locas ser estigmatizadas y deslegitimadas por su locura, y esta postura sigue vigente en muchos ambientes y en muchas compañeras.

Por otro lado, las mismas personas locas comparten muchas de estas carencias. Porque estar loco no significa que, automáticamente, entiendas tu locura. Lo más común es responder a un mundo insensato e irreal que constantemente te hace mal devolviendo los golpes. Tanto las personas cuerdas como las locas que no se lo han trabajado para entender las jaulas emocionales y normativas que el capitalismo nos pone, colaboran para intensificar el problema.

Últimamente, se está viviendo un nuevo interés por la salud en los entornos anarquistas, pero eso no significa que las cosas estén mejorando. Nos encontramos con un nuevo hecho: estos discursos sobre la salud mental están imponiendo una nueva homogeneización, una nueva presión para "estar bien"; entendemos que en parte constituye un nuevo intento –desde la lucha por la libertad- para exterminar la locura. Es homogeneización cuando se imponen cuatro, siete o más modelos sobre lo que dicen que es o debe ser "normal y sano".

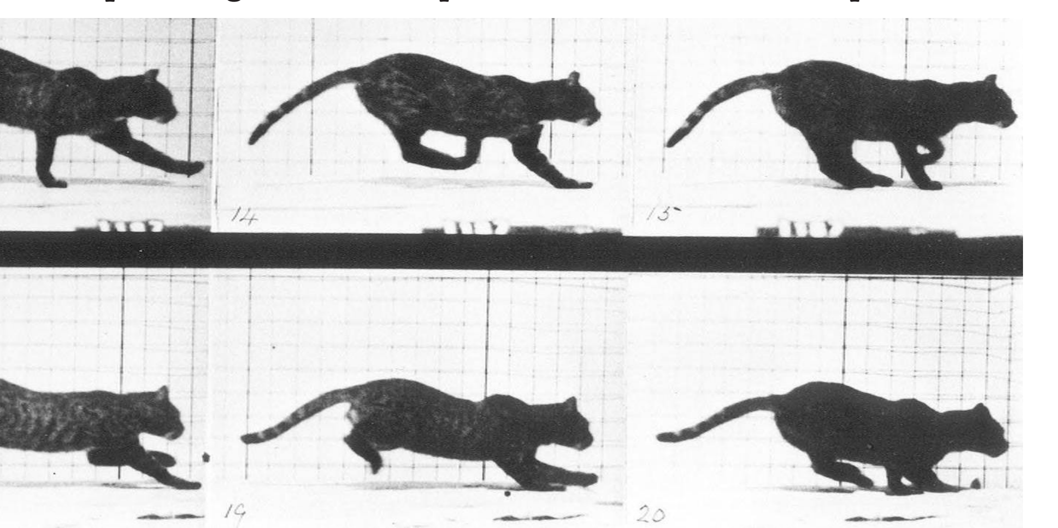
Desde los eneagramas hasta la medicina china, encontramos muchos métodos para marginar la locura. No se tiene que pasar necesariamente por las pastillas y los manicomios. Tengo claro que si la medicina china fuera la práctica dominante a nivel mundial, estaríamos mucho más sanos que con la medicina occidental; pero veo a muchos compañeros invirtiendo su tiempo y sus energías de forma acrítica en la moda de la medicina china, sin darse cuenta de que es otra práctica sanitaria ligada al Estado (el que era, en su momento, el Estado más potente del mundo). Entonces, sería inocente suponer que este modelo no se ha visto impactado por miles de años de cohabitación en un gran imperio haciendo de enlace con la institucionalidad del Estado y estando, obligatoriamente, al servicio del control social. La idea de equilibrio tan fundamental en la medicina china puede parecer muy bonita si vienes de una sociedad dualista, maniquea y arrogante, pero es un concepto que corresponde fácilmente a una óptica de control social. ¿Acaso hace falta ser un loco para darse cuenta? Debería ser evidente que una normatividad basada en el equilibrio puede convertirse en



una nueva cárcel. Ni busco la estabilidad, ni es una opción para mí. No puedo opinar sobre las experiencias de los lunáticos con la medicina china en su contexto original, pero yo he vivido experiencias inquietantes con algunos de sus nuevos practicantes en el entorno libertario.

Aún así, el nuevo interés por la autogestión de la salud y otros conocimientos de este tipo forman parte de una tendencia que vale la pena animar y fomentar, pero estamos en un punto en el que todavía no podemos prescindir por completo de especialistas ni solucionarlo todo por nosotras mismas. "¡Ojalá!". Que el hazlo tú mismo te haya funcionado para arreglar la bici no significa que estés preparada para ejercer una cirugía a corazón abierto. Si ejercer como experto en temas complejos de sufrimiento psico-social ya resulta arrogante cuando lo hace un psicólogo después de sus cinco años de carrera, ¿cómo se ve cuando lo hace alguien que ha pasado solamente un par de años haciendo cursillos a jornada parcial?

En el entorno libertario se están reemplazando la invisibilidad y el silencio por consejos insultantes y contraproducentes. Claro, todo el mundo conoce la tristeza. Pero yo no osaría aconsejar a alguien que sufre un cáncer tomar un ajo porque "a mí un día me fue bien para un resfriado". A días pienso, "ojalá tuviese una bala para cada comentario de optimismo barato". Y sí que son baratos. Si no has estado encerrado en un psiquiátrico, si no has intentado acabar con tu propia vida, no puedes entender lo que me pasa[3]. Y claro, a nadie le gusta que le digan: "tú no lo puedes entender". Se interpreta como



un ataque y el impulso es contraatacar. Pero ¿las compañeras no piden la misma comprensión a los compañeros? ¿Las personas no blancas a las personas blancas? Asumo que nunca voy a entender cómo es ser una persona negra en esta sociedad racista. Acepto este hecho como un reto, para potenciar la solidaridad desde el no-saber y para examinar todas las fuerzas para mí invisibles que me condicionan como persona privilegiada por el colonialismo y la supremacía blanca.

El asunto es que todavía se habla muy poco de la locura y no se la acepta como una cosa real. En mi caso, mis amigos más cercanos aceptan mi diferencia (sin nunca nombrarla de forma explícita, con la excepción de unos compañeros que –y no es casualidad- no son de aquí) y a los otros trato de evitarlos cuando estoy "de bajón".

Veo como un peligro que el nuevo interés por la salud mental, que tiene la ventaja de concienciarnos sobre la importancia de la cura, establezca un normativismo muy fuerte: el que está implícito en la idea de curación o superación. Pues ahora, la inestabilidad de los lunáticos será vista como un desequilibrio que hay que curar o, según la corriente de terapia, se podrá entender como el resultado de un trauma pasado que hay que superar.

Y la salud sí tiene que trabajarse, tenemos que ser completamente conscientes de ella. Y los traumas sí hay que enfrentarlos. Y nuestra socialización sí hay que analizarla. La vida es- demasiado corta para ser víctima. Y nosotros mismos nos provocamos mucho dolor, demasiado, por nuestra simple y propia manera de gestionar las emociones. Tanto los cuerdos como los locos.

Pero, aún así, la depresión no es algo que desaparezca. Una de cada cuatro personas con depresión acaba suicidándose. Los otros aguantamos, a veces mediante drogas, a veces mediante vidas excepcionales, lo cual quiere decir: liberadas de las insostenibles presiones de la realidad.

---

3. Tampoco quiero crear un estándar o un criterio para repartir el carnet de loco. Hay quien ha aguantado sin pasar nunca por un hospital (como mi madre) y los que han entrado después de sufrir una crisis puntual, pero que en general son cuerdos.



Sobre la terapia

En general, creo que es buena idea buscar terapia. Las malas experiencias que he tenido con la terapia me han hecho más fuerte y me han ayudado a aclarar ciertos aspectos. Además, conozco a diversas personas que han tenido buenas experiencias. Hace unos años, cuando había adoptado una posición en contra de la terapia, una amiga que estudió psicología me convenció de que era necesario que algunas personas profundizasen en el tema, que muchas no tienen los recursos personales necesarios para salir de sus pozos y que a cualquiera le puede ir bien tener un espacio aparte para hablar de aquello más difícil. Pero sigo teniendo una inquietud. Me parece un triunfo de la alienación y un fracaso de la amistad. No quiero una vida en la cual he de pagar a un desconocido para que me escuche porque no puedo hablar con mis amigos. Tampoco quiero envenenar a mis amigos con mis problemas. Así que sigo en el impasse.

La única cosa que tengo clara es que la terapia no debería estigmatizarse, que cada persona que sufre debería tomarla en consideración. Pero también debería mantenerse la vigilancia respecto a terapias que funcionan como cultos. Y, por otro lado, la amistad puede ser revolucionaria, pero de momento la mayoría tenemos las amistades que corresponden al capitalismo, a la sociedad de alienación, y deberían profundizarse.

Género

A lo largo de la historia, el patriarcado se ha aprovechado muchísimo de la supresión de la locura. La opresión genera mucho malestar y enfermedad entre las mujeres, las queer y las trans. En un eficaz mecanismo de autorregulación, el normativismo neutraliza las respuestas neuróticas de estas personas. La “mujer histérica” es un sujeto totalmente deslegitimado. Sus importantes críticas de la sociedad no son recibidas como críticas, sino como un balbuceo agudo. Las altas cifras de suicidio entre las personas queer y trans nos hablan de otra forma de neutralización.

Y los hombres, para cumplir con su socialización, deben acallar sus emociones. Así, ¿qué hacen las emociones envasadas y tapadas? Se aumenta la presión y salen en forma de violencia. Esta violencia es un motor importante del patriarcado. Se puede dirigir a las mujeres, a los niños y a otros hombres (y hay que decir que la violencia que las madres dirigen a sus hijos también tiene un papel destacado en el patriarcado).

Se podría considerar que la autolesión conforma un elemento estándar de la feminidad (sobre todo la bulimia, la anorexia o incluso el cortarse), pero está mal vista en los hombres. Si un hombre quiere hacerse mal, se verá como un fracaso que no consiga suicidarse. Debería autolesionarse mediante el uso de drogas disfrazadas de ocio o con comportamientos





arriesgados y violentos. Los hombres que no consigan silenciar sus emociones y dirigir sus neurosis de forma violenta hacia las otras, están estigmatizados, deslegitimados y excluidos de algunos de los privilegios masculinos (son una minoría los privilegios que pierden, pero diría que en general son aquéllos que permiten a ciertos hombres subir escalones sociales para convertirse en modelo exitoso de persona normal). No es casualidad que la mayoría de hombres que duermen en las calles en las épocas de bonanza económica hayan sido diagnosticados con alguna enfermedad mental.

Clase

Es de suma importancia teórica el hecho de que las tasas de enfermedad mental sean más altas no en los países pobres, sino en los países ricos. De hecho, quien encabeza y lidera estas estadísticas son los Estados Unidos, país bien conocido por sus extremos de alienación social.

Dentro de estas sociedades, generalmente, no hay correlación entre la enfermedad mental y la clase económica, con una excepción importante: las personas migrantes que no viven en comunidades con otros migrantes de su lugar de origen tienen cifras de enfermedad mental más altas, mientras que las personas migrantes que sí viven en tales comunidades tienen cifras más bajas que la media. Eso

nos hace pensar en diferentes cosas. Una de ellas es que la enfermedad mental está provocada, al menos en gran parte, por la alienación capitalista; la otra, que el éxito capitalista no conduce a la felicidad, sino a lo opuesto.

Hay que tener cuidado con los simplismos, pues el capitalismo no es la causa de la locura. Casos de locura en sociedades pre- o no-capitalistas están sobradamente documentados. Estamos hablando, entonces, de otros aspectos que se entendían como elementos fundamentales del carácter de las personas: capacidades o predisposiciones intrínsecas que brotan, o no, según las condiciones vividas.

Cuando hablamos de la miseria de la riqueza capitalista es importante no romantizar la pobreza. Las caras más brutales de la explotación capitalista, la explotación desenfrenada que está lamentablemente generalizada fuera de Europa y América del Norte, provocan un número elevadísimo de traumas y sufrimiento. Sin embargo, muchas veces cuando se habla de "pobreza" se hace refiriéndose a sociedades poco monetizadas, es decir, más libres del capitalismo; no es la falta de bienes materiales la que causa la tristeza. Siempre que tengamos alimentación suficiente, la escasez de bienes materiales puede ser un buen fundamento para la felicidad. Así pues, no es la pobreza como tal la que provoca la miseria, sino la explotación y la alienación, y éstas son universales. Aunque su cara cambie mucho entre un continente y otro, su esencia se mantiene intacta.

A pesar de esto, muchas anarquistas creen en el discurso de privilegios económicos y caen en un antiimperialismo barato. Las personas no vivimos de lo material. En el llamado "primer mundo" –entre la mitificada clase media-, el capitalismo no mata con hambre, sino con suicidio, anorexia u obesidad. Me niego a estar agradecido por habitar en una prisión construida de plusvalías, de mercancía, de cosas muertas. La riqueza capitalista me da asco. El capitalismo no me ofrece ningún lugar en el que pueda sobrevivir.

¿Qué deseo?

La pregunta que más odio es el "¿Cómo estás?", por su respuesta obligatoria: "Bien.". Me gustaría poder hablar de las emociones honestamente. Me gustaría que en el entorno libertario se cuestionasen las normas abiertamente y se propiciaran excepciones, que se celebrara la locura, que ésta tuviese su lugar dentro de nuestra lucha.

Me gustaría que fusiláramos, después de a políticos y banqueros, a los buenrollistas, a los que temen el conflicto y la anormalidad, a los que prefieren ser correctos a ser honestos. Y de estas ratas cobardes hay muchísimas en el entorno anarquista.

Si hay necesidad de crear más grupos de auto-apoyo y de salud mental, lo haremos. Sin embargo hay que tener en cuenta que a veces puede ser una mala idea, porque concentrar mucha locura en una sala puede intensificar sus efectos. Por mi parte, después de una experiencia bastante nefasta, no creo que vuelva a participar en un grupo de este tipo. No se puede confiar en alguien sólo por el mérito de ser un loco. Sería un error, creo, construirnos como otro sujeto político.

Es posible que lo que más ayudase fuera recuperar un equilibrio no individual, sino comunal. Creo que nos ayudaría mucho a mí y a otras personas parecidas el poder relacionarnos, sin disfraces, con la gente cuerda. Para que eso pudiera suceder, muchas normas habría que cambiar.



A las personas que son como yo, les ofrecería un par de consejos inadecuados.

- Minimiza tu dependencia al trabajo asalariado, sobre todo a los trabajos que no te permitan la inestabilidad, que te obliguen a fingir ser normal de lunes a viernes. Si no tienes alternativa, piénsatelo con antelación: antes o después tendrás que escoger entre la medicación y el manicomio.

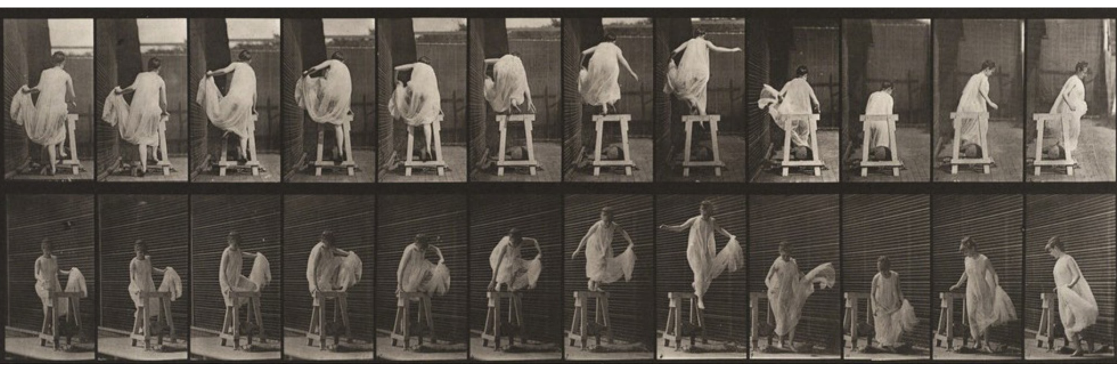
- Crea un espacio en el que puedas ser tú. Crea una vida que se corresponda con tus propios ritmos.

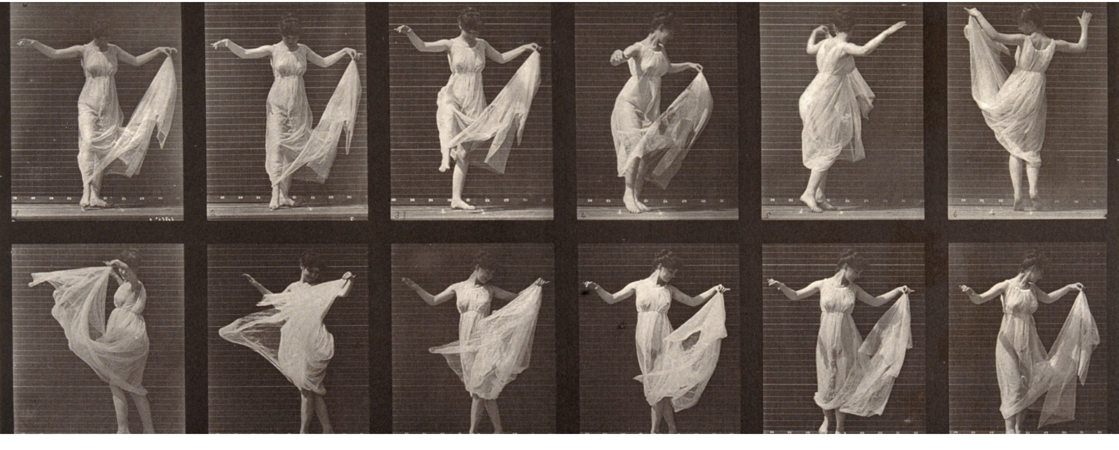
- Busca expresiones creativas para tus energías.

- Si eres muy joven, acepta que no, las cosas no se ponen más fáciles. Al contrario, la vida se hace cada vez más difícil de resistir. Si sobrevives, el dolor se hace menos agudo, pero acaba con tus resistencias. El impulso al suicidio, una reacción muy sana ante lo que enfrentamos, no disminuye, de hecho permanece muy presente, pero fuera de alcance. Si no aprendes a gestionar este regalo peligroso, te romperá, y no podrás compartir toda esa belleza afilada que te llena. Acabarás apagado, medio muerto. Ponte las pilas y cámbiate la vida.

- Si eres viejo y has sobrevivido, busca a uno de los nuestros que todavía sea joven. Te necesitamos. Necesitamos ver que es posible sobrevivir a esto con dignidad.

- Haz ejercicio físico. Y después, haz más. Pasa mucho tiempo en la naturaleza. Pon plantas en tu casa y cuídalas. Busca la amistad de un gato o un perro si estás en condiciones para cuidarlo o cuidarla.





· Come bien. Eso es muy importante. El cerebro está compuesto por grasas complejas. Asegúrate de que tu dieta tenga muchas: grasas saturadas, ácidos grasos y ácidos omegas, y también la B12 (que no es una grasa, pero sí es necesaria para los procesos neurológicos). Si eres vegano o vegetariano, no puedes comer grasas animales, que son las mejores en este aspecto. Es admirable seguir tus principios, pero habría que tener presentes los peligros para la salud que puede comportar y considerar tomar suplementos de ácido omega y de B12. Los mismos estudios citados en páginas veganas para argumentar que la dieta vegana es más sana para el corazón (en comparación con una dieta llena de comida industrial y sintética, y no con la dieta más sana, que es la cazadora-recolectora) también demuestran que comporta más trastornos mentales y emocionales, así como tasas más altas de depresión y de suicidio. Desafortunadamente, nunca citan esta parte de los estudios.

· Asume la responsabilidad sobre tus emociones, no huyas con drogas u otras evasiones. Si no nos cuidamos, podemos hacer mal a nuestros entornos, a nuestros amigos, a la gente que nos quiere. Y, sobre todo, a nosotras. No podemos pedir más cuidado si no demostramos cuidado con nosotras mismas y con las otras. Las relaciones son el fundamento de la salud y de la solidaridad. Se tienen que cuidar.

· No busques, nunca, que otra persona te salve. No hay mejor manera de hacer mal a las personas que quieres. Quítate de la cabeza la idea del amor romántico y concéntrate en la amistad, al menos hasta que seas capaz de gestionar tu propia inestabilidad en lugar de responsabilizar a otra persona de tu salud mental.

A las personas cuerdas les ofrecería algunas sugerencias.

· IInfórmate sobre la depresión y sobre las experiencias de las lunáticas.

· Ayuda a matar al estoicismo. Habla abiertamente de tus propios sentimientos, sin hacer distinción entre los supuestamente negativos y los supuestamente positivos.

· No obligues a las personas en tu entorno a "estar bien". Piensa en las cosas que haces que tal vez tengan tal efecto de obligatoriedad.

· Puedes hablar y preguntar sobre la autolesión, el suicidio, los psicofármacos y los psiquiátricos. Son cosas reales. No desaparecen si disimulas.

· Nunca presiones a una persona a quien quieras a no suicidarse si no le puedes hacer la vida tolerable. No le obligues a seguir viviendo en la miseria sólo para librarte de la incomodidad de un suicidio. Respeta lo que debería ser el derecho existencial más importante: el no ser.

· Cuestiona tu propia realidad y el racionalismo en el que se fundamenta. El aceptar que los locos tenemos otras realidades normalmente se convierte en una tolerancia relativizada por visiones "diferentes" sin nunca aceptar su legitimidad. Si crees que existe una sola verdad objetiva, es que has visto muy poco. Piensa, por ejemplo, que las personas locas somos más capaces de ver las situaciones sociales con más precisión, mientras que las personas cuerdas condicionan su visión a las normas; es decir, que no ven lo que no está permitido ver[4]. No ven lo que podría llevar a un conflicto. No digo que siempre sea así, sino que hay que aceptar esta posibilidad para abandonar la suposición no examinada de que los cuerdos poseen la verdad y que los locos somos meramente una adición pintoresca a la diversidad humana.

4. Mientras acababa este texto me enteré de una historia interesante:
se trata del amigo de una amiga, que a veces tenía la costumbre de caminar por la ciudad con el pene fuera. Éste se dio cuenta de que en general la gente no veía su transgresión. De hecho, las únicas personas que solían percibir su travesía eran personas de apariencia extraña, personas que no parecían ser normales ni cuerdas.
Eso me hace pensar en diversos estudios psicológicos, en los que la mayoría de voluntarios no perciben imágenes de personas desnudas mezcladas entre fotos de escenas cotidianas. Se podría decir que "ser sano" indica la capacidad de permitir a la sociedad definir y limtar la experiencia individual de la realidad.